



Cocina bien las carnes y asegúrate de que se haga hasta el centro del producto (así evitamos el riesgo de Toxoplasma).



Lava bien con detergente los cuchillos y utensilios empleados en la preparación de carne cruda.

Las embarazadas no deben comer crudo ningún alimento de origen animal (Ej: carpaccio, Steak Tartar,...)

Carne bien cocinada



Evita comer embutido crudo (incluido el jamón serrano). Sólo se recomienda comerlo si se ha cocido o frito previamente.

Evita consumir patés de línea fría –los de “trozo”- (sólo consumir los de conservas esterilizadas, latas).

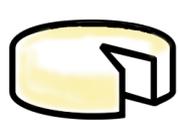
Embutido sólo si está cocinado | Evita comer paté



Las hortalizas junto con los cereales son fuente de fibra, importante para evitar el estreñimiento, además de sus beneficios como alimentos saludables.

Limpia bien cualquier hortaliza, sobre todo antes de consumirla en crudo, en especial las recogidas de nuestra huerta.

Hortalizas siempre bien lavadas



Evita los quesos frescos o de pasta blanda (feta, camembert, mascarpone, brie, requesón, queso de Burgos), y los elaborados con leche cruda, porque en algunos casos pueden contener Listeria.

Evita quesos frescos y los elaborados con leche cruda



No comas **crudo** ningún alimento de origen animal.

El huevo crudo se utiliza en platos como el Steak Tartar, algunos mousses caseros y el Tiramisu. Evitando su consumo, minimizamos el riesgo de Salmonella.

Cuaja bien las tortillas y evita el contacto de la tortilla hecha con platos que contengan restos de huevo crudo.

El huevo crudo está presente en algunos postres caseros



Lava cuidadosamente las frutas que vas a consumir en crudo.

Mucha fruta siempre bien lavada



Come pescado **3-4 veces** a la semana, ya que aporta el omega-3 necesario para el buen desarrollo del feto, **pero no debes consumir grandes peces predadores como pez espada, emperador, tiburón, marrajo, cazón y atún rojo (Thunnus thynnus)** por su contenido en mercurio.

En general, no debes comer crudo ningún pescado o marisco –incluso habiéndose congelado antes - (Ej: *sushi, sashimi, ceviche, boquerones/anchoillas en vinagre,...*) . Evita comer pescado ahumado excepto en el caso de que haya sido bien cocinado (Ej: *pizza*)

Pescado bien cocinado



Ten cuidado también, con las algas y sus productos que pueden contener una gran cantidad de yodo. Aunque éste es necesario en dosis moderadas, las dosis excesivas pueden ser perjudiciales.

Precaución con las algas



Intenta evitar la cafeína completamente.

Recuerda que la cafeína está presente en bebidas de cola, café, té y en bebidas energéticas (estas últimas tienen alto contenido en cafeína).

Evita la cafeína



Utilizar sal yodada en la preparación de los alimentos en vez de la tradicional.

Utiliza sal yodada



Los helados blandos o Soft, que podemos encontrar en máquinas dispensadoras (Ej: en Bufets...), conllevan cierto riesgo ya que la máquina mantiene la mezcla fría pero no congelada, haciendo posible la proliferación de patógenos si no se realiza una limpieza adecuada.

Otro elemento importante a considerar son las cucharas servidoras de helados, ya que a menudo se mantienen en agua y si ésta no se renueva continuamente, podemos encontrarnos un importante número de microorganismos.

Precaución con los helados blandos o Soft



Ningún nivel de consumo de alcohol está considerado seguro durante el embarazo.

El feto es más sensible al alcohol que la madre, por lo que hay que evitar el alcohol tan pronto como creas estar embarazada.

Nada de alcohol



No consumas productos caducados, sin excepción.

Respetar las fechas de caducidad



Los complementos alimenticios, productos a base de hierbas y remedios naturales han de ser utilizados siempre bajo supervisión médica.

No olvides comentar a tu médico si utilizas cualquiera de los anteriores productos.

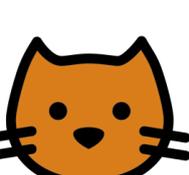
Complementos alimenticios siempre bajo supervisión médica



El uso de ácido fólico (también llamados folatos) durante el embarazo es recomendado por los médicos. Si planeas quedarte embarazada, también es recomendable tomarlo antes (consulta con tu médico).

El consumo de cualquier otra vitamina o complemento vitamínico debe de ser notificado al médico (el exceso de algunas vitaminas, puede ser también perjudicial).

Vitaminas siempre bajo supervisión médica



Evita el manejo de tierra o arena sin guantes (tanto en la huerta como en camas de mascotas).

Si tienes un gato como mascota, retira sus heces diariamente y lava y desinfecta la caja de arena, siempre utilizando guantes y lavándote bien las manos con agua y jabón, después de hacerlo. Si tu pareja realiza esta tarea, mejor que mejor.

Atenta a la higiene de las mascotas